



健康专题

国家喊你减肥啦！

最近,“国家喊你减肥了”成为舆论热议话题。今年全国两会期间,国家卫生健康委主任雷海潮在记者会上表示,2024年,国家卫生健康委联合民政部等部门启动实施了“体重管理年”行动。

“体重管理年”实施的首期三年体重管理行动,目的是在全社会形成重视体重、管好体重、健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式和习惯的新风尚。

肥人、脂人、膏人、肉人 你是哪一类？

■王思凝

国家出手让你减肥,但是要注意,减肥不能盲目减,每个人适合的减肥方式可不一样！

浙江省立同德医院中西医结合糖尿病肥胖科李宏春主任的门诊,最近就来了五位组团减肥的好姐妹。但同样是减肥,李宏春给五个人开出的中药方子却不同,饮食建议也有很大区别,这让五个人非常纳闷。

五姐妹组团减肥 每个人的“胖”法不一样

李宏春主任解释,同样是肥胖,她们的特征却完全不一样。初诊时,李主任为每位患者进行了肝肾功能、血脂、血糖等常规检查,人体成分分析检测,并结合舌苔、脉象等中医四诊进行了辨证分型。

小刘身高 167cm,体重 89.1kg,BMI:31.9,内脏脂肪面积高达:178.8cm²,脂肪百分比:41.9%,属于典型的肥胖患者,体重、内脏脂肪面积、体脂比都超标,需要进行全面的体重管理;

小王身高 168cm,体重 81.1kg,BMI:28.7,内脏脂肪面积:102.2cm²,体脂百分比:35.2%,也是肥胖,但她的骨骼肌为 31.5kg,超标 128%,属



胖,肌肉松软,体力较弱,容易疲劳;

“脂人”的特点是肥胖且肌肉紧实,体力正常,但血脂偏高;

“膏人”的特点是腹部肥胖明显,四肢相对纤细,皮肤油腻,活动量少,极易疲劳;

“肉人”的特点是体重超标,肌肉发达,食欲旺盛,体力充沛。

肥胖会显著增加罹患多种疾病的风险,并对身体机能、心理健康和生活质量造成长期损害。不同的肥胖类型,减肥方式也有所不同,千万不能千篇一律,适合别人的方式,不一定就适合自己,一定要在专业人员的指导下,制定适合自己的减肥方式。

在减肥开始前,首先要了解这种减肥方式的原理是什么,安不安全,会不会对身体造成伤害;减肥过程中,要循序渐进,不能只盯着体重数字变化,要关注身体的感受度,阶梯式减少体重;通过中医体质调理和生活方式改善,在减重的同时,实现血糖、血压、血脂等的正常转归;减肥结束后,也要继续保持健康的生活方式,真正把减肥融入日常生活中,远离慢性病。

肥胖分型不同 不同人减肥方式也不同

《黄帝内经》将肥胖分为“肥人”“脂人”“膏人”“肉人”,并记载了不同类型的特点。根据不同分型,使用的中药也有差别。

“肥人”的特点是全身肥

式”——基础代谢率下降,优先分解肌肉而非脂肪来供能。在断食初期,体重虽有下降,但减少的主要是水分和肌肉,脂肪消耗极少。长期断食还会打乱身体的能量供应节奏,使人感到疲劳、头晕,甚至出现酮症,这是脂肪过度分解产生的副作用。这种代谢损伤一旦形成,后续想要通过健康方式减肥将变得更加困难。

此外,“春断食”可能给身体带来诸多健康风险。叶飒说,长时间断食会累及消化系统诱发胃炎甚至溃疡;断食也可能干扰激素平衡,影响甲状腺激素、性激素等的正常分泌;由于营养摄入不足,会导致免疫力下降,更容易生病。叶飒告诉记者,更隐蔽的是心理影响,长期饥饿容易引发暴食倾向,甚至变得焦虑、抑郁,形成恶性循环。

手把手教你科学减肥 拥抱健康春天

面对愈演愈烈的极端减肥

除了吃,减肥还有这些小窍门！

睡觉。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动。身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。每

潮,此前,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥!

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐。要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料。不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制,科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽。摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序。按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

“郁”见春天



近日,在位于衢州市衢江区东港街道的凤凰湖公园内,第一批7万株郁金香正惊艳绽放。该公园的都金香种植面积约1350平方米,主要包含“蒙特祖玛”“法国之光”“人见人爱”“橙色长

安”等16个品种。趁着双休日,前来踏青赏花的游客络绎不绝。徜徉在花海,春日气息扑面而来,游客们的好心情也像花儿一样绽放。

通讯员胡江丰 摄

春吃芽,营养排毒助生发

民间有谚语曰:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。春季正是吃芽菜的好时节,春芽指的是那些春天特有的芽苗菜类食材。

说到“芽苗菜”,很多人可能会第一时间联想到“豆芽菜”,事实上“芽苗菜”不仅仅有豆芽,众多芽苗菜经历光合作用,体内有叶绿素细胞,多呈绿色,所以蕴含的维生素更加丰富,营养价值成分更高。

嫩芽系列

可以食用的春芽有很多,比如香椿芽、花椒芽、柳芽、苜蓿芽、枸杞芽、马兰头、豌豆尖、南瓜尖、丝瓜尖。这些都是最典型的芽菜,三月正是它们最鲜嫩的时候,此时出手烹饪一下不仅口感好,营养物质含量也更充足。

香椿芽:阳春三月的香椿芽香味可以让我们胃口大开,刺激食欲。这种应季菜当然要吃最新鲜的,口感嫩,营养物质

含量也更充足,买来焯水后和鸡蛋一起炒,更是鲜上加鲜,如果和豆腐凉拌,也是营养物质互补的一道佳肴。食用香椿之前要用沸水将香椿烫一下,可以去除香椿中的硝酸盐和亚硝酸盐。

枸杞芽:想不到吧,枸杞除了果实,嫩芽也可以入菜。枸杞芽是初春时枸杞新长出的嫩梢、嫩叶。略带苦味,但有一丝淡淡的甘甜和清香,很爽口,能清火明目,民间常用来治疗阴虚内热、咽干喉痛、肝火上扬、头晕目糊、低热等。《食疗本草》中记载枸杞头有坚韧耐老、除风、补益筋骨和去虚劳等作用。枸杞芽的茎和叶可做汤、炒菜、凉拌,清新鲜香,有清热下火的功效。

豆芽系列:豆芽是春天最该吃的“芽菜”,李时珍在《本草纲目》里夸它“清心养身”,有着利五脏、清热毒、祛湿气、健脾胃的作用。现代研究更发现它能分解亚硝酸盐、抗肿瘤,它简直

就是春季“排毒王”,清肝火、通肝气。豆芽代表:黄豆芽、黑豆芽、绿豆芽、豌豆芽、花生芽。

不过,食用芽菜嫩芽系列里有不少野菜,不要自己随意采摘,还是应该到大型菜市场购买,吃起来才更安全、放心。如果是自己发豆芽菜,发制过长营养价值就会下降,豆芽长到1寸左右时营养最丰富。豆芽性寒,对于脾胃虚寒者而言,烹调时最好放点姜丝以中和其寒性。

推荐一款芽菜食疗方

绿豆芽炒青椒韭菜:绿豆芽100克,青椒1/2个,韭菜150克,大蒜1瓣,葱1根,油、盐适量。将绿豆芽洗净,韭菜洗净切段,大蒜、青椒切细丝备用;锅里放油烧热,下青椒、韭菜、大蒜,加少许水爆香;倒入绿豆芽翻炒至软,加盐和葱起锅即可。常吃有疏肝健脾之功效。

(来源:杭州市中医院微信公众号)

“全网妈妈都在煲”的长高汤,靠谱吗？

千人一方 可能会适得其反

■吴玲珑

中医认为,春季主“生发”,人体新陈代谢增强。随着杭州正式官宣入春,又到了孩子长高的“黄金期”!

“医生,我家孩子最近个子长得还可以,我想趁这个机会给他补上一补,好让个子再蹿一蹿?”在浙江医院三墩院区中医儿童生长发育专病门诊,14岁初中生小宇(化名)的妈妈拿着南海马询问,浙江医院中医内科任璇璇中医师听后急忙喊停——小宇正值青春期个子猛长期,此时再进补无异于“火上浇油”,很可能招致加速骨骼生长区(骨骺)闭合、提前终结身高的后果,到时候后悔可就来不及了。

“挑”准时期调理 13岁男孩一年长高10cm

近期,浙江医院三墩院区中医内科儿童生长发育门诊的就诊量明显增加,值得关注的是,就诊的儿童十有七八是女孩。

任璇璇表示,如果孩子过早过快蹿个子,就有可能打乱正常的生长周期,使孩子最终身高低于预期。其实,家长需要关注的是孩子最初发育性征,如女孩8~9岁乳腺发育,出现乳房硬结、压痛,男孩11~13岁睾丸发育,出现睾丸增大。然而现实中,女孩的乳腺发育等问题容易被较早关注到,但男孩的相关情况却常常不被重视,等出现声音变粗、喉结突出、青春痘等明显

症状时,已进入青春期中期,部分孩子骨龄已经明显提前了。因此,中药调理一定要“挑”准时期。

在门诊,任璇璇回忆此前的一名患儿:1年前,13.5岁的小强因身高偏矮,生长速度缓慢,被妈妈带到医院,经检查,小强骨龄偏小(13岁),胃口不好,挑食,晚睡,经常反复感冒,经一年中药调理和生活方式调整(早睡、多锻炼),身高增长了10cm,骨龄为13岁10个月,体质也较前明显增强,推测最终身高能远超出遗传身高。

初中男生骨骺接近闭合 都是进补惹的祸？

经常有家长问,青春期孩子可否服用海马汤、海参汤、三七炖鸡等滋补品。任璇璇介绍,这些补品确实能够在短时间内促进骨骼生长、加速生长发育,增强免疫力,但也有加快性发育、刺激骨骺线提前闭合的风险,同时青春期孩子本身阳气偏旺,用这类药物会加重内热,出现口干、口疮、痤疮、便秘、烦躁等“上火”症状。此外,自行盲目补充生长素或使用促生长的药物、保健品,也有可能加速骨骺的提前闭合。

13岁9个月的小刚(化名)在变声1年多后就诊,经历1年猛长期后,最近半年都没长个,体重增加将近20斤,骨龄接近17岁。遗传身高180cm的他,就诊时身高只有

165cm,后期只有1~2cm的生长空间;追问原因才知,自从孩子变声后,家人天天追着进补,海参、三七炖鸡、鸽子、鹅,轮番上阵,结果孩子体重飙升、骨骺早早闭合,实在遗憾!

发育问题多为饮食结构不合理 追高还需一人一方

有些社交网络和电商平台宣传的偏方、补方,含有中药成分,号称能让孩子“追高”,靠谱吗?如一款“全网妈妈都在煲”的长高汤,主要成分包括黄芪、麦冬、太子参等中草药。对此,任璇璇表示,现在很多孩子的发育问题是因为饮食结构不合理(喜荤食、甜食)、缺乏运动引起的,多为湿热内蕴,这种情况需要清热利湿、调理脾胃,而这款汤属于滋补气阴两虚的补益剂,补不对症会加重体内湿热之邪,有可能导致孩子乏力、倦怠、没胃口,反而耽误长个。

中医药的应用不是“千人一方”,应是辨证论治,“一人一方”且要随症加减,用药不当不仅不会取得预期效果,还有可能适得其反!此外,任璇璇建议生长发育期的儿童、青少年,要保持饮食均衡,荤素搭配,减少夜宵;增加户外纵向活动,多跳绳、摸高跳、打篮球等;多晒太阳,补充维生素D,以促进钙吸收;睡眠时生长激素分泌最旺盛,因此不要熬夜、尽量晚上10点前入睡,保证充足高质量的睡眠。

全部 用户 商品 话题

春断食 一周发疯式瘦身



1.早晨2个鸡蛋
坚持一天,体重掉2个左右

春天最狠减肥法🔥春断食(附食谱) #减肥经验分享 #减肥...

记者沈佳慧报道 春意渐浓,“三月不减肥,四月徒伤悲”的焦虑再度席卷而来。近日,一种名为“春断食”的减肥法悄然兴起,不少人期望借助春季新陈代谢加快的契机,通过断食实现快速减体重。然而,浙江省人民医院营养科主任医师叶飒提醒,这种看似高效的减肥方式,实则隐藏着诸多健康风险。

影响消化、内分泌、心理 “春断食”的“杀伤力”不小

所谓“春断食”,是巧地借用了中医等传统理论,认为春季是万物生长、新陈代谢旺盛的季节,人体也应该顺应自然,在春天适当断食,重启身体代谢系统,快速消耗堆积的脂肪。

断食方法五花八门,有人选择每周禁食1~2天,只喝



Day11 |158/45开春轻断食(年后身材管理) 我选18+3的主...

水;有人每天留出16~20小时空腹期,将进食时间压缩在4~8小时内;还有人选择连续3~5天,进行相对严格的断食,其间只摄取一些特定的食物或饮品,如蔬菜汁、水果汁、米汤等,以减少热量摄入。

近期,叶飒接诊了不少因节食或断食减肥而前来就诊的患者。当28岁的白领小林摘下假发时,叶飒倒吸一口冷气——这个为了减肥瘦身进行“清水断食”的姑娘,头顶已出现多处斑秃。“她来就诊时血糖值只有2.8mmol/L,转氨酶升高了3倍,月经停了2个月。”叶飒的病例本上显示,类似案例在最近两周激增40%,患者多为18~35岁的女性。

“人们总以为春天代谢旺盛适合断食,这是严重的认知误区。”叶飒告诉记者,短期断食会让身体进入“节能模